



# **Knihovna v prosinci**

**3. 12. od 10.00 hodin**

**Nenechte mozek zlenivět**

**Stanislava Benešová**

Další lekce na procvičování paměti. Účastníci si prostřednictvím koncentračních cvičení a používáním paměťových strategií jako asociace a vizualizace ve spojení s paměťovými technikami ověří, že jejich paměť je nejen funkční, ale dokáže zvládnout mnohem více, než čekali. Koná se v sálku knihovny. Vstupné 30,- Kč.

**6. 11. od 17.00 hodin**

**Sám sobě fyzioterapeutem. Bederní páteř**

**Jana Saifrtová**

Jak pečovat o své tělo když bolí a jak bolesti předcházet? Naučíte se technikám a cvikům, které vám mohou pomoci váš pohybový problém zlepšit nebo se ho zcela zbavit. Vezměte si pohodlné oblečení, přineste s sebou karimatku. Koná se v sálku knihovny. Vstupné 100,- Kč.

Počet míst omezen, nutná rezervace v oddělení pro dospělé. V lednu se lektorka bude zabývat problémy s břišními svaly a s dýcháním.

**7. 12. od 15.00 hodin**

**Čert a Káča**

**Loutkové divadlo Klíček**

Maňásková pohádka pro děti. Vstupné děti 20,- Kč, dospělí 30,- Kč. Koná se v sálku knihovny.

**11. 12. od 17.00 hodin**

**Norsko**

**Michal Příkryl**

Netradiční putování divokou a nevyzpytatelnou přírodou Norska. Od nejnižnějších částí za polární kruh na nejsevernější místa Evropy. Územím Sámu do zapadlých arktických vesnic v jedné z nejméně obydlených oblastí světa, kde se tradiční kultura prolíná digitální dobou. Můžete se těšit na fotografie, videa, rady a tipy na cestu. Koná se v sálku knihovny. Vstupné 50,- Kč. Předprodej v oddělení pro dospělé.

**17. 12. od 12.45 hod**

**Pohádkoterapie**

**Vánoční příběh a tradice**

Vánoce jsou křesťanské svátky spojené s legendou o narození Ježíše Krista. Pojí se s mnoha vánočními zvyky a tradicemi. Přijďte si některé z nich vyzkoušet. Na závěr si děti odnesou i malou vánoční dekoraci. Program je určen pro děti od 7 let. Koná se v sálku knihovny. Vstup zdarma.

**18. 12. od 9.30 a 10.30 hodin**

**Královédvorské KNIHOMRNĚ**

Program pro rodiče s dětmi od 0 do 6 let v rámci celorepublikového projektu S knížkou do života – Bookstart. Se skřítkem Knihovničkem přivítáme vánoční čas. Koná se v sálku knihovny. Vstup zdarma.

**18. 12. od 17.00 hodin**

**Workshop o kávě**

**Roman Vyšanský**

Milujete kávu? Chcete se naučit připravovat výbornou kávu i u Vás doma? Naučit se rozlišovat jedinečnou chuť a vůni jednotlivých druhů tohoto nápoje? Přijďte prožít příjemné odpoledne v přátelské atmosféře. V rámci workshopu si můžete zakoupit skvělou kávu a udělat tak radost sobě i svým blízkým. Koná se v sálku knihovny. Vzhledem k omezené kapacitě sálku prosíme o rezervaci míst v oddělení pro dospělé nebo na tel. 499 318 322. Vstupné dobrovolné.

**23. 12. 2019 – 1. 1. 2020**

**Všechna oddělení knihovny uzavřena.**